



### CÔTÉ NUTRITION

- Elles vont relever vos plats et limiter ainsi l'ajout de sel,
- La multitude d'épices existantes permet de varier les saveurs,
- Elles vont apporter de la couleur et se conservent longtemps,
- Elles sont sources de minéraux et n'apportent pas de calories.



### CÔTÉ CONSOMMATION

Pour les faire apprécier des plus jeunes :

- Les proposer aussi bien dans des recettes salées, que sucrées,
- Les utiliser avec parcimonie pour éviter que le goût en bouche ne leur paraisse trop fort,
- Privilégier les épices plus connues pour les premières dégustations : cannelle, curry, paprika, cumin...



### CÔTÉ CUISINE

- Entrée : Salade de chou blanc et carotte au curry, potage de potiron au cumin...
- Plat : Sauté de bœuf au paprika, poulet au curcuma et lait de coco, boulettes de bœuf à la coriandre et sauce ketchup (cf. recette)...
- Garniture : riz au safran, crumble de légumes à la vanille, purée de potimarron à la cannelle...
- Dessert : compote de pommes à la cannelle, pain d'épices, ...

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Boulettes de bœuf à la coriandre sauce ketchup.



### Ingrédients: Pour 4 personnes

- 500 g de bœuf haché
- Ail en poudre
- Persil haché
- 1 œuf
- Coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de farine de blé
- Huile d'olive
- 15 cl de coulis de tomates
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Sel
- Poivre

### Recette proposée par :

Aurore Gaudalet,  
chef de cuisine sur la  
cuisine centrale de  
Moussy



### Progression :

1. Laver le persil et le hacher. Mélanger le bœuf haché avec l'ail, l'œuf, le persil haché, la coriandre poudree, le sel et le poivre.
2. Former des petites boulettes. Les rouler dans la farine et les réserver au frais.
3. Préparer la sauce ketchup : faire revenir l'ail écrasé dans 1 cuillère à soupe d'huile. Ajouter le coulis de tomates, le sucre, 1 petite pincée de piment. Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire dorer les boulettes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive en les retournant délicatement. Ajouter la sauce, couvrir et laisser mijoter doucement quelques minutes.
5. Servir 3 petites boulettes par personne accompagnées de la sauce ketchup.



SEPTEMBRE OCTOBRE 2017

# Soyons Complices à table !



## ÉDITO

### Les Rencontres du Goût

Chaque année, API Restauration a le plaisir de proposer dans vos restaurants les « Rencontres du Goût ».

Cet évènement permet à nos chefs de vous présenter leurs talents car ils vous proposent leurs créations culinaires autour d'un thème déterminé. Pour cette nouvelle édition, nous avons décidé de faire « Place aux épices » !

Nos chefs vous ont concocté des recettes exclusives comme : salade d'automne au curry et aux pommes, filet de poisson à la vanille et au gingembre, flan d'endives au curcuma, cake aux poires, raisins et cumin et bien d'autres innovations... Elles donneront de nouvelles saveurs à nos plats, de l'entrée aux desserts et mettront de la couleur dans nos assiettes car notre volonté reste toujours de vous régaler et faire du temps du repas un moment de découverte !

Salutations gourmandes,  
Le pôle nutrition.

Votre diététicienne à votre écoute sur :  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)





lundi 04 septembre	mardi 05 septembre	mercredi 06 septembre	jeudi 07 septembre	vendredi 08 septembre	lundi 02 octobre	mardi 03 octobre	mercredi 04 octobre	jeudi 05 octobre	vendredi 06 octobre	
BETTERAVES À L'ÉCHALOTE	SALAMI ET SES CONDIMENTS	CONCOMBRES À LA BULGARE	SALADE FRAÎCHEUR	MESCLUN DE SALADE	SALADE COLESLAW	ŒUF DUR SAUCE FROMAGE BLANC ÉCHALOTE/CIBOULETTE	SALADE COMPOSÉE D'ENDIVES	CAKE CHÈVRE ET TOMATES	SALADE VERTE	
FAGOTTINIS	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	SAUTÉ DE DINDE AU CUMIN	BŒUF BOURGUIGNON	RÔTI DE PORC SAUCE PROVENÇALE	POULET ROTI AU ROMARIN	FRICASSÉ DE PORC AU CARAMEL	CERVELAS OBERNOIS	FILET DE POISSON MARINÉ THYM ET CITRON	RAVIOLIS DE BŒUF GRATINÉS	
AU SAUMON	HARICOTS VERTS	LENTILLONS DE CHAMPAGNE	PURÉE DE CÉLERI	POMMES ROSTIES	POMMES VAPEUR	HARICOTS BEURRE	COCOS À LA TOMATE	PURÉE DE POTIRON	YAOURT NATURE	
EMMENTAL	PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ	CAMEMBERT	SAINT MORËT	GOUDA	COULOMMIERS	ÉDAM	BLEU	TOMME BLANCHE	YAOURT NATURE	
COMPOTE DE POMMES	PÊCHE	BANANE	CRUMBLE AUX PRUNES	YAOURT AROMATISÉ	FLAN VANILLE	POIRE	YAOURT AROMATISÉ	POMME DE LA FERME DU BORNET	PÊCHE AU SIROP	
ROTI DE DINDE					CRÊPE AU FROMAGE		FRICASSÉ DE DINDE AU CARAMEL			
CREPE AU FROMAGE										
lundi 11 septembre	mardi 12 septembre	mercredi 13 septembre	jeudi 14 septembre	vendredi 15 septembre	lundi 09 octobre	mardi 10 octobre	mercredi 11 octobre	jeudi 12 octobre	vendredi 13 octobre	
TOMATES VINAIGRETTE	SALADE DE CHOU FLEUR	QUICHE AU FROMAGE	TABOULÉ ORIENTAL	CAROTTES RAPÉES VINAIGRETTE	SALADE PIÉMONTAISE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	CELERI FRAICHEUR	CRÈME DE LENTILLES CORAIL ET CAROTTES AU CUMIN	TOMATES À L'ÉCHALOTE	
POULET AUX OLIVES	HACHIS PARMENTIER DE CANARD	SAUTÉ DE PORC À L'AIL	PÉPITES DORÉES DE POISSON ET LEUR CITRON	JAMBON FROID ET SON KETCHUP	BLANQUETTE AUX DEUX POISSONS	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE ANDALOUSE	BOULETTES À LA SUÉDOISE	CURRY DE BŒUF	SAUTÉ DE PORC VANILLE GINGEMBRE	
GRATIN DE COURGETTES		BATONNIÈRE DE LÉGUMES	RATATOUILLE	COQUILLETES	POËLÉE AUTOMNALE AU CURCUMA	COQUILLETES	ÉPINARDS À LA CRÈME	POMMES PINS	JEUNES CAROTTES	
MIMOLETTE	DÉLICE DE MUSSY	SAMOS	YAOURT NATURE SUCRÉ	TOMME NOIRE	CHAOURCE	PETIT SUISSE SUCRÉ	GOUDA	EMMENTAL	CAMEMBERT	
FROMAGE BLANC FRUITÉ	PASTÈQUE	NECTARINE	COMPOTE DE FRUITS	POMME	BANANE	COMPOTE DE COINGS	FLAN PÂTISSIER	RAISIN	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	
SAUTÉ DE DINDE À L'AIL				JAMBON DE DINDE			SAUTÉ DE DINDE VANILLE GINGEMBRE			
lundi 18 septembre	mardi 19 septembre	mercredi 20 septembre	jeudi 21 septembre	vendredi 22 septembre	lundi 16 octobre	mardi 17 octobre	mercredi 18 octobre	jeudi 19 octobre	vendredi 20 octobre	
MACÉDOINE VINAIGRETTE	MESCLUN DE SALADE	SALADE DE CŒURS DE PALMIERS	CONCOMBRE VINAIGRETTE	RILLETES ET CONDIMENTS	BETTERAVES À L'AIL	SALADE DE POMMES DE TERRE FAÇON NIÇOISE	CONCOMBRE À LA BULGARE	SALADE COLESLAW	SALADE VERTE	
OMELETTE AU FROMAGE	CORDON BLEU DE VOLAILLE	FILET DE COLIN SAUCE CURRY	SAUTÉ DE BŒUF À LA HONGROISE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	PENNES À LA BOLOGNAISE	PÉPITES DORÉES DE POISSON ET LEUR CITRON	SAUTÉ PORC AUX CHAMPIGNONS	RÔTI DE DINDE SAUCE BALSAMIQUE	GOULASH À LA HONGROISE	
RIZ À LA PROVENÇALE	PETITS POIS	SEMOULE	CAROTTES PERSILLÉES	LENTILLONS DE CHAMPAGNE	TOMME BLANCHE	RATATOUILLE	RIZ CRÉOLE	HARICOTS BEURRE	PURÉE DE POMMES DE TERRE	
SAINT NECTAIRE	PETIT SUISSE SUCRÉ	CROC LAIT	COULOMMIERS	SAINT PAULIN	YAOURT AROMATISÉ	BRIE	RONDELÉ	FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	ÉDAM	
BANANE	TARTE AU CHOCOLAT	PÊCHE	LIÉGEOIS CARAMEL	RAISIN	DINDE AUX CHAMPIGNONS				COMPOTE POMMES/FRAMBOISES	
FLAN VANILLE										
lundi 25 septembre	mardi 26 septembre	mercredi 27 septembre	jeudi 28 septembre	vendredi 29 septembre	lundi 06 novembre	mardi 07 novembre	mercredi 08 novembre	jeudi 09 novembre	vendredi 10 novembre	
SALADE DE PÂTES AUX POIVRONS	CAROTTES RAPÉES À L'ORANGE	SAUCISSON À L'AIL ET CONDIMENTS	ACCRAS DE MORUE ET LEUR CITRON	SALADE VERTE	MÉDAILLON DE SURIMI SAUCE TARTARE	SALADE VERTE	TABOULÉ À LA MENTHE	POTAGE DE LÉGUMES	CAROTTES RAPÉES VINAIGRETTE	
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE POIVRE	MOULES MARINIÈRES	SAUTÉ DE DINDE SAUCE PAYS D'OTHE	RÔTI DE PORC SAUCE FROMAGÈRE	CARBONADE FLAMANDE	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE AIGRE DOUCE	FRICASSÉ DE PORC SAUCE FORESTIÈRE	BOULETTES D'AGNEAU FAÇON TAJINE	CURRY DE BŒUF	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	
COTES DE BLETTES BÉCHAMEL	POMMES NOISETTES	COURGETTES MIJOTÉES	PENNES	CHOU FLEUR PERSILLÉ	COURGETTES MIJOTÉES ET POMMES DE TERRE	COQUILLETES	LÉGUMES COUSCOUS EN SAUCE	PURÉE DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE ET RIZ	
DÉLICE À L'EMMENTAL	BRIE	SAINT PAULIN	EMMENTAL	CRÈME ANGLAISE	SAINT PAULIN	KIRI	BRIE	CHAMPS SUR BARSE FRAIS	YAOURT NATURE SUCRÉ	
POMME DE LA FERME DU BORNET	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE AUX ABRICOTS	KIWI	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	POIRE	CRÈME CHOCOLAT	POMME DE LA FERME DU BORNET	KIWI	TARTE POMME/RHUBARBE	
FLAN CHOCOLAT		CRUDITÉS VINAIGRETTE		ROTI DE DINDE		DINDE SAUCE FORESTIÈRE				